fitcrew

# トレッドミル

ジュール　ミュージック

# Ｊｏｕｌｅ−ｍｕｓＩｃ

# ユーザーマニュアル

◎　本体を箱から取り出す前に必ず本取扱説明書を御一読下さい。
◎　ご使用前にこの説明書を最後までお読み頂き、内容をよく理解されてから正しくご使用下さい。
◎　この説明書は手近なところに大切に保管して下さい。
◎　ご不明な点がある場合その都度読み直して頂き、正しくご使用下さい。
◎　本機は家庭用です。

# 安全上の注意

ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使い頂き、あなたや他の人への危害や損害を未然に防止する為のものです。また、注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取扱いをすると生ずる事が想定される内容を、『警告』『注意』の２つに区分しています。いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守って下さい。

## 警 告

**この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡又は重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。**

① 無理をせず軽いスピードから始めて下さい。急激な運動は体に負担が掛かりますので、少しでも異常を感じましたら運動を中止して医師に、ご相談下さい。
② **使用の如何に関わらず、本機及び本機周辺で絶対に遊ばないでください。また、使用中は絶対にお子様を近づけないで下さい。**
③ **運動終了後は必ず安全ピンを抜き、お子様の手の届かないところに必ず保管して下さい。**
④ **お年寄りの方が運動されるときには、必ず付添の人をつけて行って下さい。**
⑤ お年寄り・体の不自由な方、病気をお持ちの方のトレーニング・リハビリ用にご使用の場合、必ずかかりつけの医師にご相談下さい。特に次のような方
（心臓病〔ペースメーカ装着者等〕・血圧異常・糖尿病・呼吸器疾患・妊娠中・貧血気味）
⑥ 分解・改造は行わないで下さい。内部点検や修理の際は販売店等までお申しつけ下さい。
⑦ 各部の機能が正しく作動しているかどうか、使用前に必ず点検して下さい。
⑧ 乗降する場合には、ハンドルにもたれ掛からないで下さい。
⑨ **使用者以外の人間（特にお子様）が製品及び使用者に一切触れないで下さい。運動を妨げ、安全性を損ない想定範囲外の重大事故に発展する場合がありますので、絶対にお止め下さい。**
⑩ 同時に２人以上でご使用なさらないで下さい。
⑪ 折りたたみ時、本機への接触や大きな震動は本機が転倒する危険がある為十分ご注意下さい。
⑫ 飲酒後の本機取り扱い及び運動は絶対にお止め下さい。
⑬ **本機ご使用の時は、必ず運動靴を履き、回転、駆動部に巻き込まれる恐れの無い紐等の無い服装でご使用下さい。**
**（解けた運動靴の紐、トレーニングウエアの紐、イヤフォン等有線物、ネクタイ・マフラー・タオル等々、ズボンの裾等々、巻き込まれる恐れのある全ての物）**

## 注 意

**この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が障害を負う可能性及び物的障害のみの発生が想定される内容を示しています。**

① トレーニングの前後に必ずストレッチ（準備体操）を入念に行って下さい。
トレーニングをするたびに、筋肉はほんの少し傷みます。そのままにしておくと筋肉が縮み、その状態で数年間スポーツを行うと、筋肉が堅い弦の様に簡単に切れやすくなります。ストレッチは、必ずトレーニング前後に行うように習慣をつけましょう。
② 食後のトレーニングはやめましょう。胃に流れる血液が、体を使うことによって胃に流れにくくなって消化に影響を与えるので、食後２時間位あけてトレーニングをして下さい。
③ 運動方法につきましては、使用方法以外での使用はおやめ下さい
④ 本機は一般家庭用のトレーニング機として作られていますので、一般家庭以外でのご使用はおやめ下さい。
⑤ 異物を商品内部に入れないでください。異物が入ったまま使用すると、故障の原因となります、特にお子様のおられるご家庭では注意して下さい。
⑥ 体重が 100Kg 以上の方はご使用なさらないようにして下さい。
⑦ サビの発生やメーター等の故障の原因となりますので次の場所には設置、保管はしないで下さい。
・直射日光、暖房設備、火気のために著しく温度が上昇する場所
・屋外の設備や浴室付近等の湿気の多い場所
・磁気や電気的雑音の発生しやすいものの近く
⑧ 使用しない場合には、電源コードを抜く等作動しない状況にして頂き、特に幼児が触らない様注意して下さい。

## トレッドミルを安全にお使い頂くために

**注 意** この表示を無視して､誤った取扱いをすると､人が傷害を負う可能性及び物的傷害のみの発生が想定される内容を示しています。

- ご使用前にはハンドル・手すり・接合部分のガタや、緩み等がないよう確認して下さい。
- 本機は使用中の運動が十分確保できる水平な床面に設置して下さい。
- 走行ベルトには、絶対に物を置かないで下さい。
- 本体カバー部は樹脂製ですので絶対に上に乗らないで下さい。
- ベルトに局部的に亀裂が発生すると全体に広がり、使用中に破損等が生じ危険な為必ず確認してからご使用ください。ベルトは消耗品のため３ヶ月以上ご使用のものは有償となります。
- ベルトが偏ったときはベルトの調節方法を見て調節を行って下さい。

## 電気を使用するに当たって

**警 告** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

① 使用電源については、次の事項を必ず守って下さい。
- 電源は定格 15A 以上のコンセントを単独で使用してください｡他の器具と共用すると器具の加熱により火災の原因となります。
- 交流 100V 以外で使用しないでください。火災、感電の原因となります。

② 電源コードの取扱いについては、次のことを必ず注意してください。間違った取扱いをされると感電の原因になります。
- 電源コードやプラグが傷んでいたりする時。
- コンセントの差し込みが緩い時。
- 電源コードの上に重いものを乗せた時。
- 電源コードを曲げたり、束ねたりした状態でご使用になった時。
- 濡れた手や体でプラグ・電源コード等に触れた時。
- 長期間ご使用にならない時。

（安全のため必ず電源コードをコンセントから抜いてください。）

●電源コードがコンセントに差したままでアース配線がなされてなく雷が鳴りはじめた時。

（電源コードをコンセントから抜いて下さい。）

**●中継線（延長コード）を御使用の時。**

**（延長コードで中継することにより低電圧状態を引き起こし誤作動の原因となりますので、コンセントに直接電源コードを接続して下さい。）**

③ モーター保護のため６０分以上の連続使用はお止め下さい。

④ 万一、異常な音、臭い、煙が出たときには、電源を切り、電源コードを抜いて販売店もしくは当社までご連絡下さい。（最終ページの保証書欄をご参考にご連絡下さい。）

## 設置場所には十分注意してください

**注 意** この表示を無視して､誤った取扱いをすると､人が傷害を負う可能性及び物的傷害のみの発生が想定される内容を示しています。

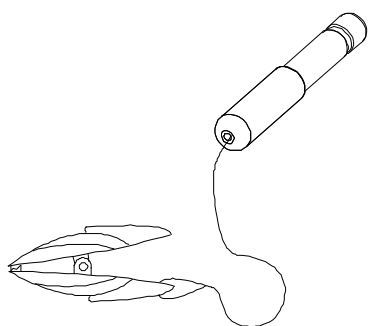
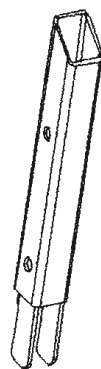
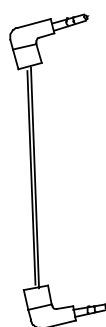
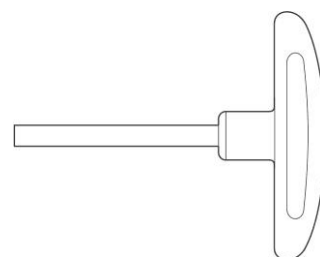
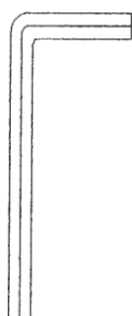
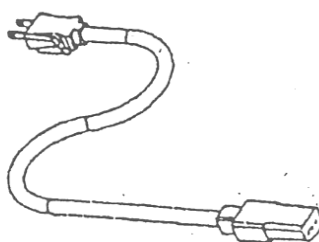
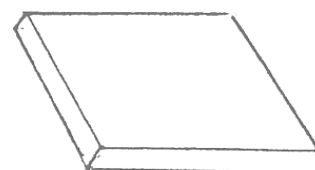
●使用場所の周囲に物を置くと、思いがけないケガや事故につながりますので、必ず整理整頓してからご使用下さい。

●本機は必ず平らな場所に設置して下さい。

●廊下やフローリングまたは畳の部屋で組立てや移動やご使用になると、床を傷つける場合があります。必ず、布やカーペットを敷いて傷を付けないようにして下さい。

| 本商品は改良のため､仕様、外観を予告なく変更する場合がありますのでご了承下さい。 |
|---|

# 付属部品・工具図

| 番号 | 名称 | | 数量 |
|---|---|---|---|
| ① | 安全ピン | 縮図 | 1 |
| ② | 転倒防止ストッパー | 縮図 | 2 |
| ③ | 固定ボルト | 縮図 | 2 |
| ④ | カバー | 縮図 | 2 |
| ⑤ | MP3 ジャックコード | 縮図 | 1 |
| ⑥ | 六角レンチ | 縮図 | 1 |
| ⑦ | L 型六角レンチ | 縮図 | 1 |
| ⑧ | 電源コード | 縮図 | 1 |
| ⑨ | 床保護マット | 縮図 | 4 |

# セットアップ

**本機を箱から出す前のご注意**

※　箱から出す前に、絶対電源コードを接続しないで下さい。

※　箱から出す前には、部品が全部揃っているかを確認して下さい。（３ページ付属部品・工具図参考）

※　広い場所を確保した上で作業を始めて下さい。

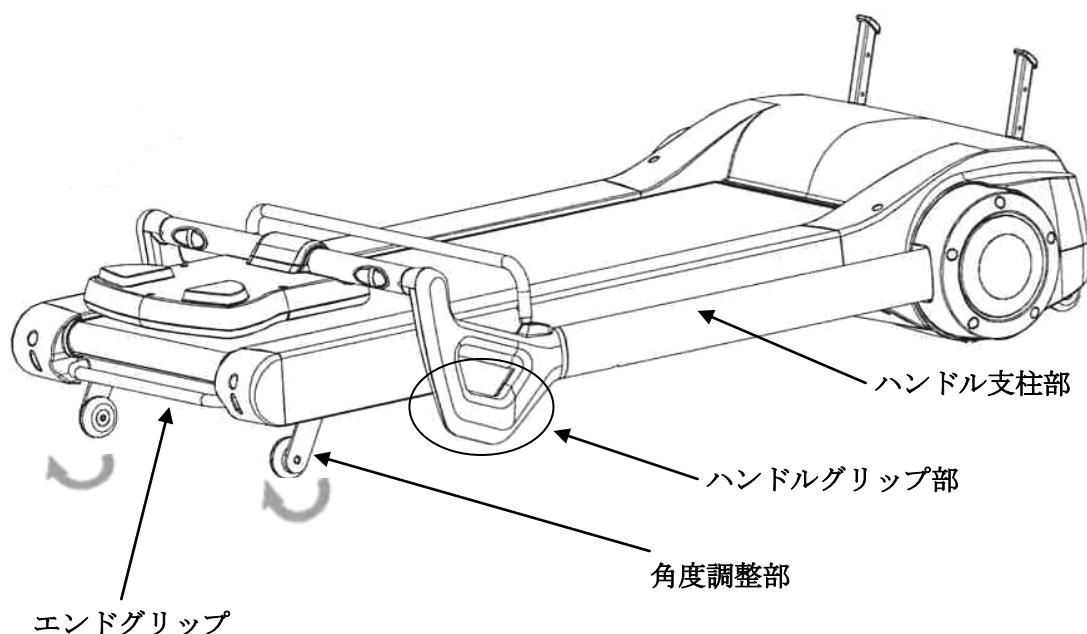
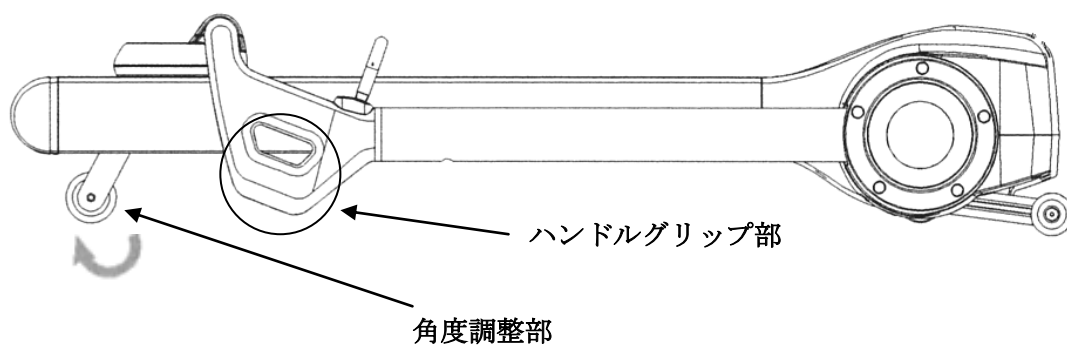
**セットアップ方法**

１　本機を箱から２人以上で取り出し、セットアップし易い広い場所に設置した後、エンドグリップを持ち、本機を少し上げながら角度調節部を完全に矢印の方向へ引き出し本機を安定させて下さい。

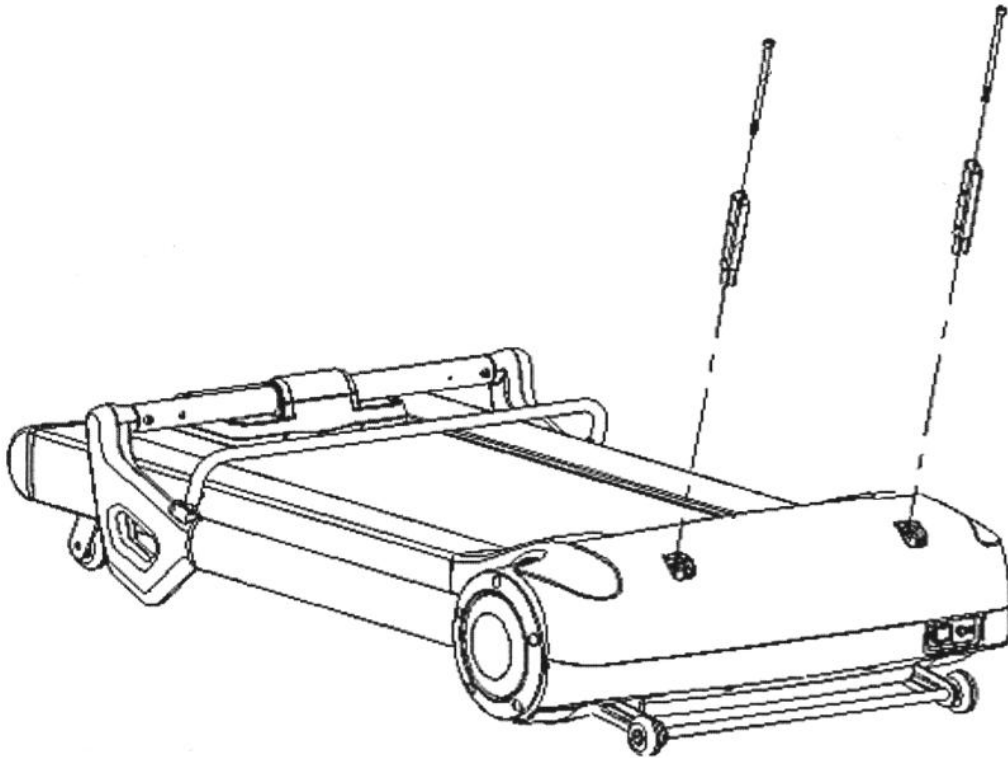
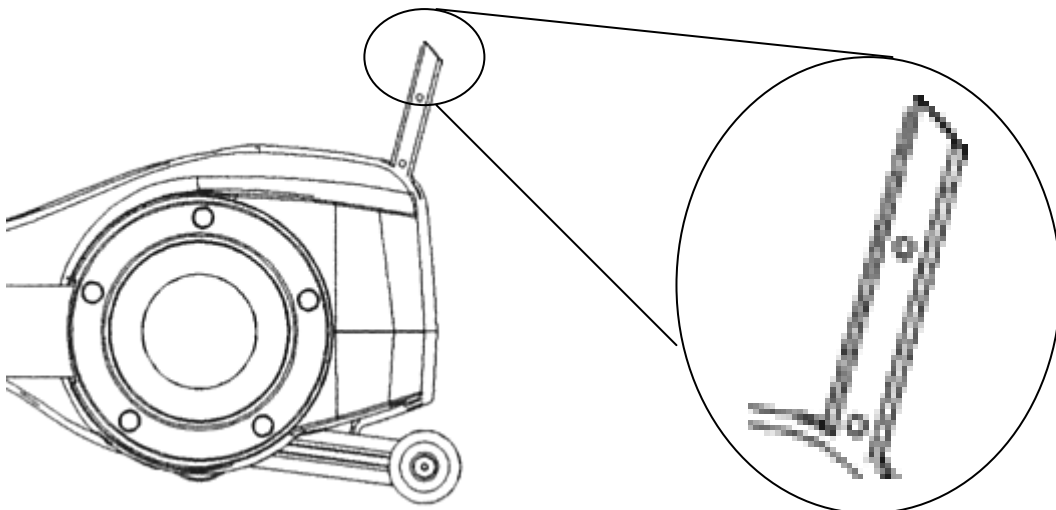
**※　本機設置の際、ハンドルグリップ部を床面に接触させ、破損されないよう十分ご注意下さい。**

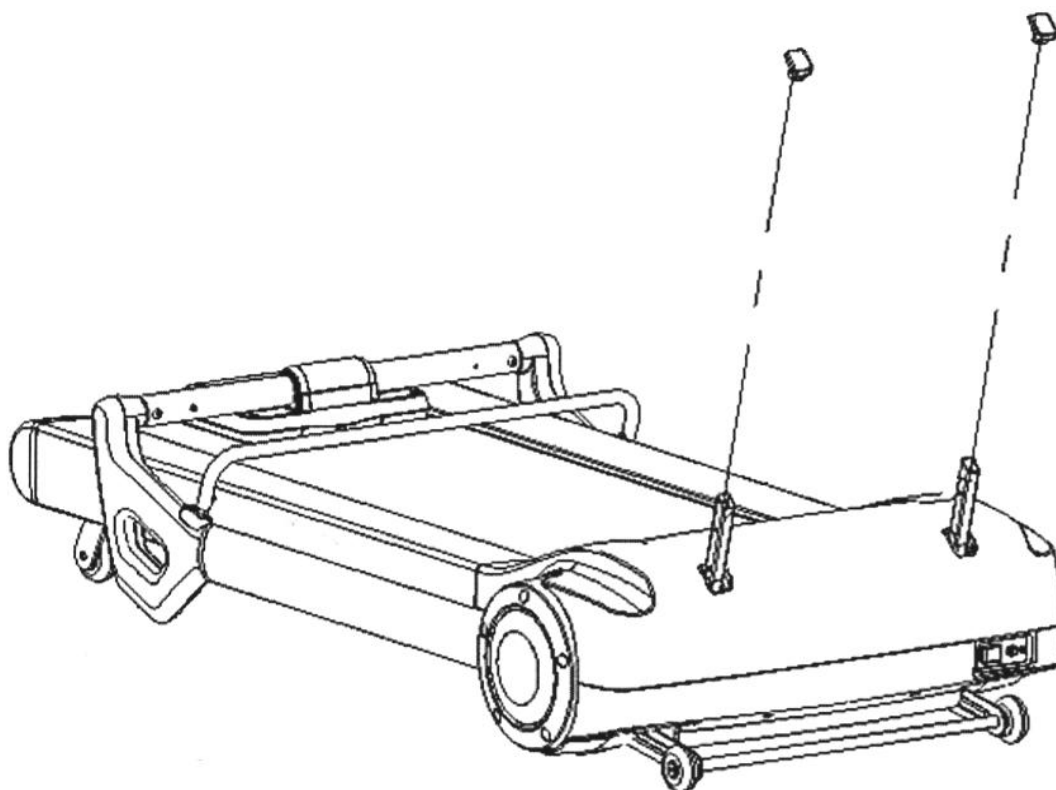
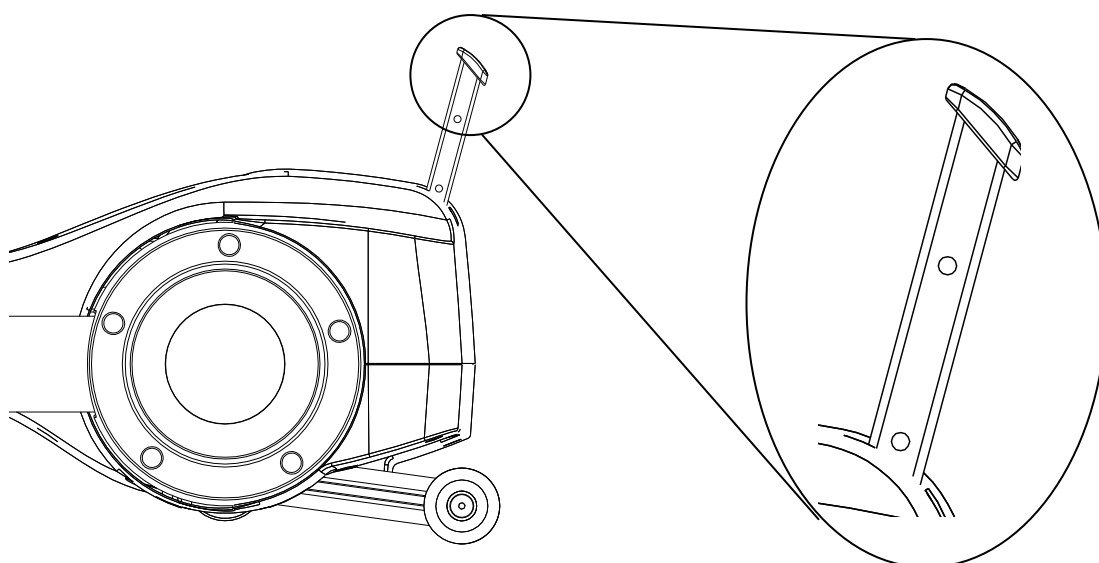
（図Ａ－１・Ａ－２参照）

**※　角度調節部を収納した状態でセットアップを行いますと、後の工程でハンドル支柱部を正しく引き起こす事が出来ませんので、必ず初めに角度調節部を完全に引き出した状態で行って下さい。**

図Ａ－１

図Ａ－２

２　②転倒防止ストッパーを⑦Ｌ型六角レンチを使用し、③固定ボルトにて本機にしっかりと固定して下さい。（図Ｂ―１参照）

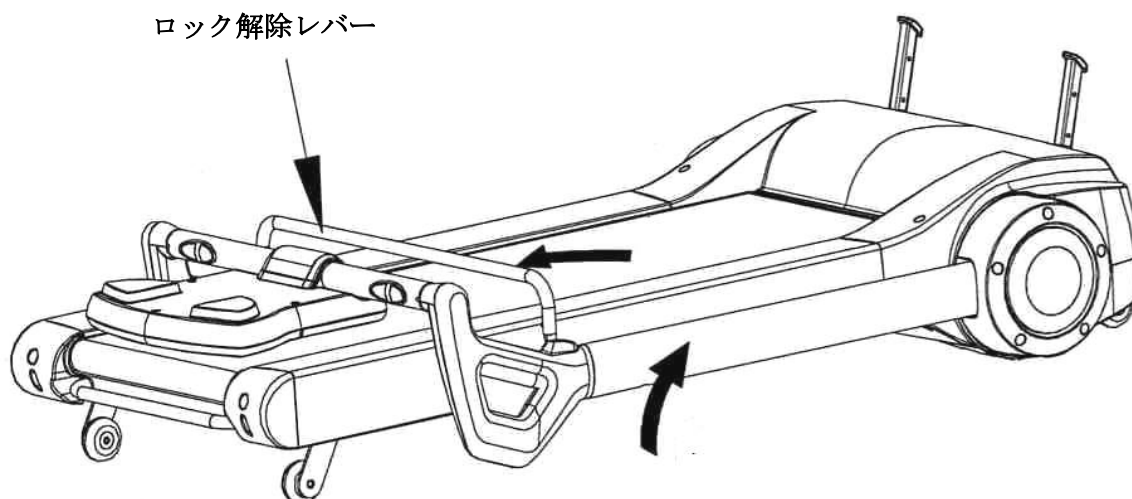
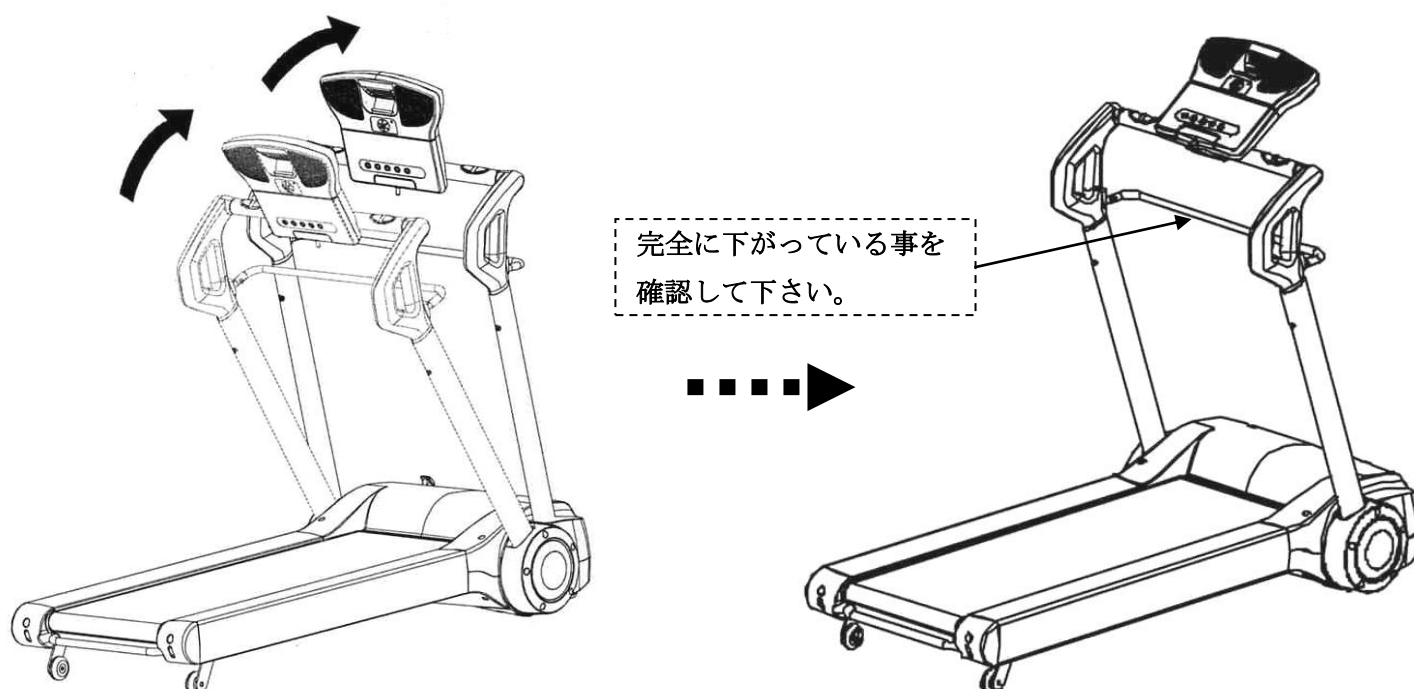
**※　取り付けの際、転倒防止ストッパーの向きにご注意下さい。（図Ｂ―２参照）**

図Ｂ－１

図Ｂ－２

３　固定した転倒防止ストッパーの上部に、④カバーをしっかりとはめ込んで下さい。
　　（図Ｂ－１・Ｂ－２参照）

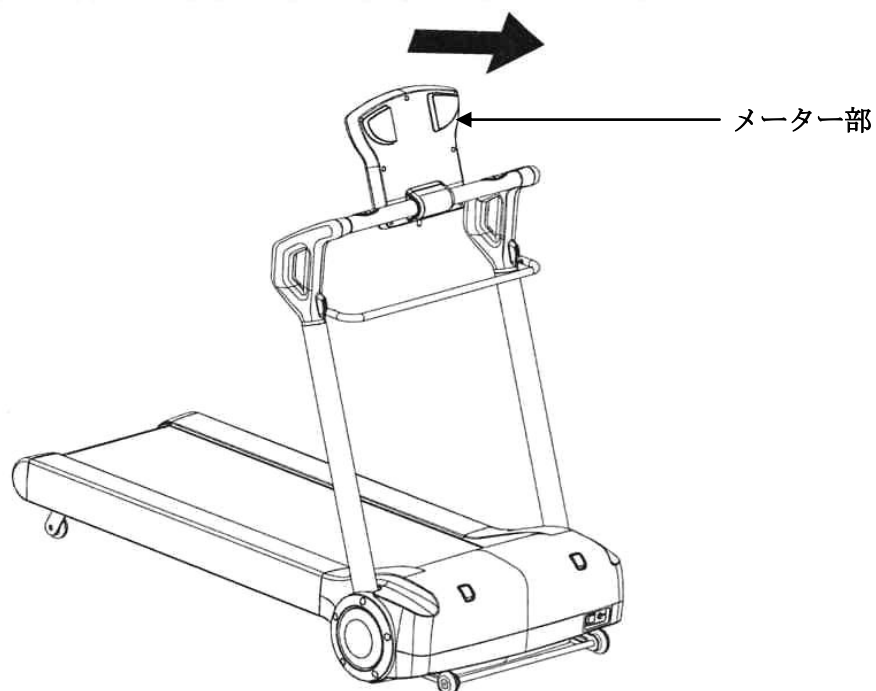
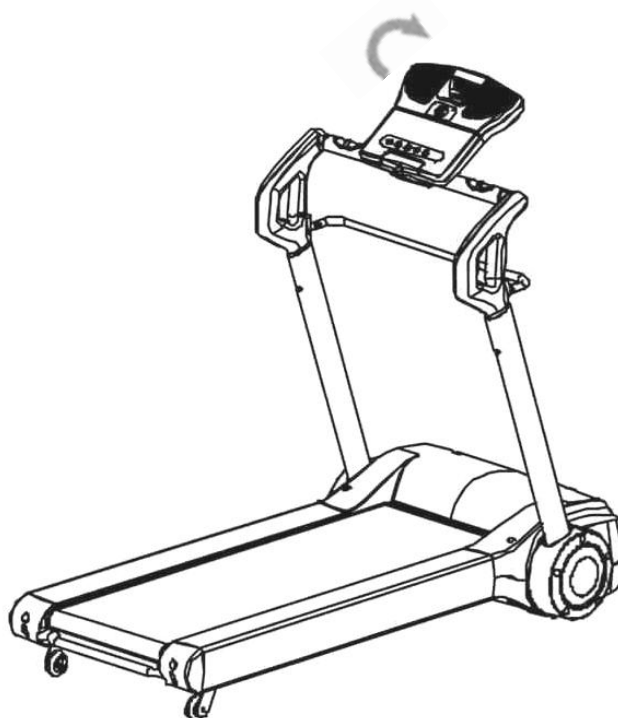
図Ｃ－１

図Ｃ－２

４　ロック解除レバーを握り、手前（図Ｄ－１矢印方向）に引いた状態を保ちながら、ゆっくりとハンドル支柱部全体を『ガチッ！』と音がする所まで完全にしっかりと引き起こして下さい。
（図Ｄ－１・Ｄ－２参照）

**※　警告**

**ハンドル支柱部を引き起こした際、ロック解除レバーが完全に下がり切っている事をご確認下さい。不十分の場合、静止状態及び運動中にハンドル支柱部全体が手前に倒れ、思わぬ怪我等を招く恐れがありますので、十分ご注意下さい。**

図Ｄ－１

図Ｄ－２

5　メーター部を後方（図E－2矢印方向）へ起こして下さい。（図E－1・E－2参照）

**※　メーターの角度をつけ過ぎますと、破損や故障等を招きますので十分ご注意下さい。**

図E－1

図E－2

以上でセットアップは終了です。正しくセットアップされているか、再度ご確認下さい。

本機の起動方法等につきましては、運用マニュアルをご参照下さい。

## 折りたたみ方法と折りたたみ解除方法（開梱時は１３ページをご参照下さい。）

**※警告**

**本機の折りたたみとその解除を行う際、必ず床面が平坦である・障害物に乗り上げていないことを確認して下さい。本機の水平が保たれていない場合や少しの接触等でも本機は突然倒れ、破損や怪我を負う恐れがあります。特にお子様が、本機の近くで遊ばないようにして下さい。**

折りたたみ方法

１　①安全ピン・⑧電源コードを本機より抜き、ロック解除レバーを握り、上側（図１－１矢印方向）に引き上げた状態を保ちながら、ゆっくりとハンドル支柱部全体を本機側へ『ガチッ！』と音がする所まで完全にしっかりと折りたたんで下さい。（図１－１・１－２参照）

**※　角度調節部を収納した状態で折りたたみを行いますと、ハンドルグリップ部が床面に接触し、正しく折りたたむ事が出来ず、またグリップ部の破損の原因にもなりますので、必ず角度調節部を完全に引き出した状態で行って下さい。**

図１－１

ロック解除レバー

図１－２

ハンドルグリップ

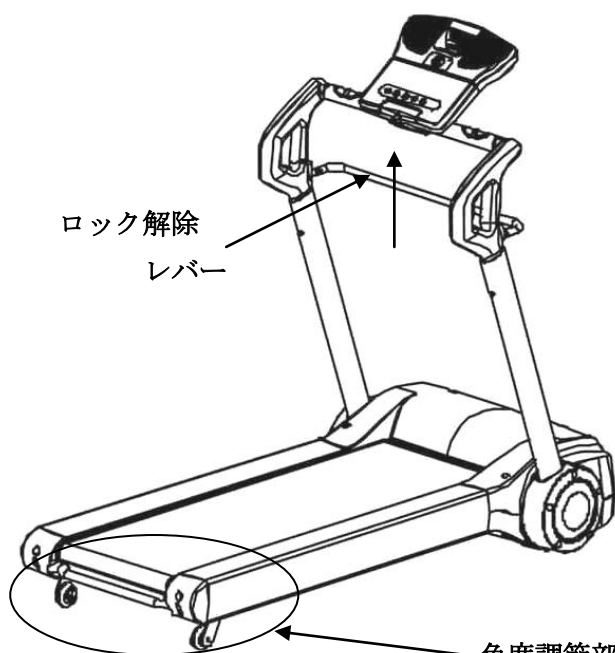
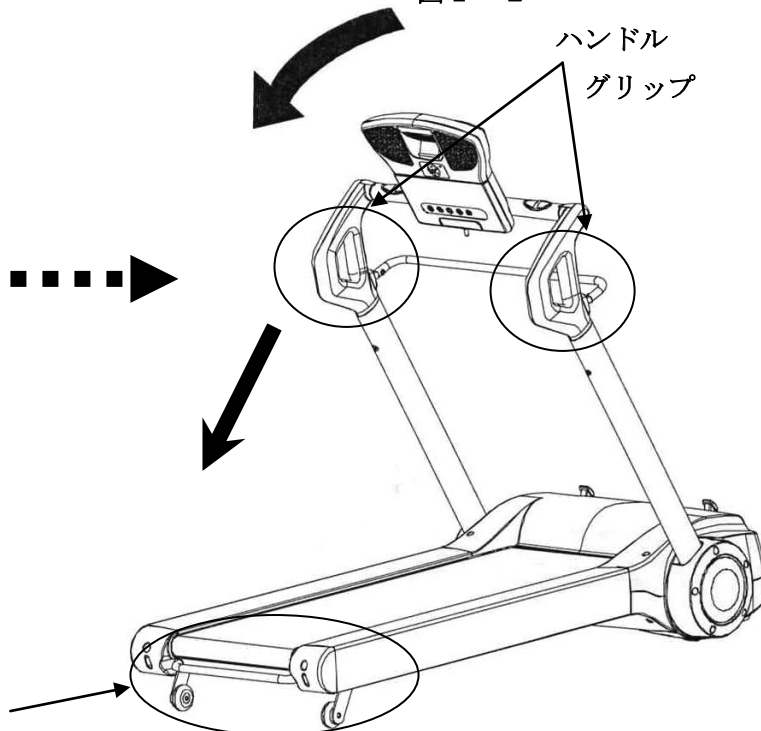
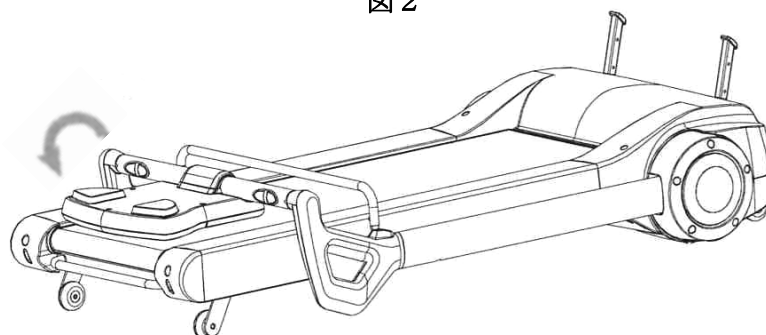
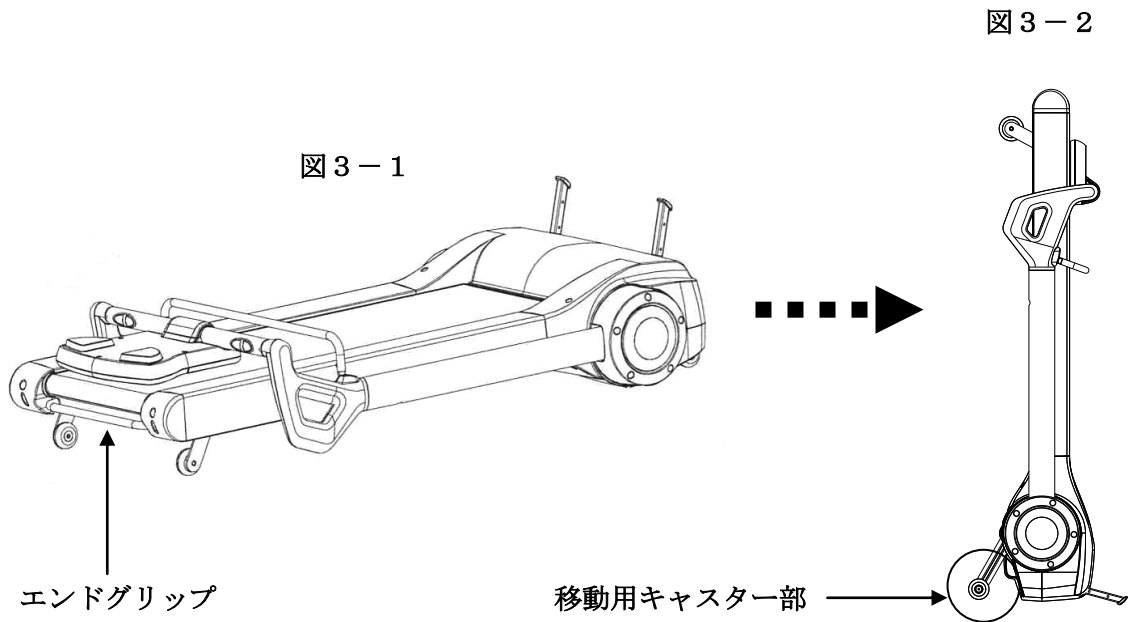
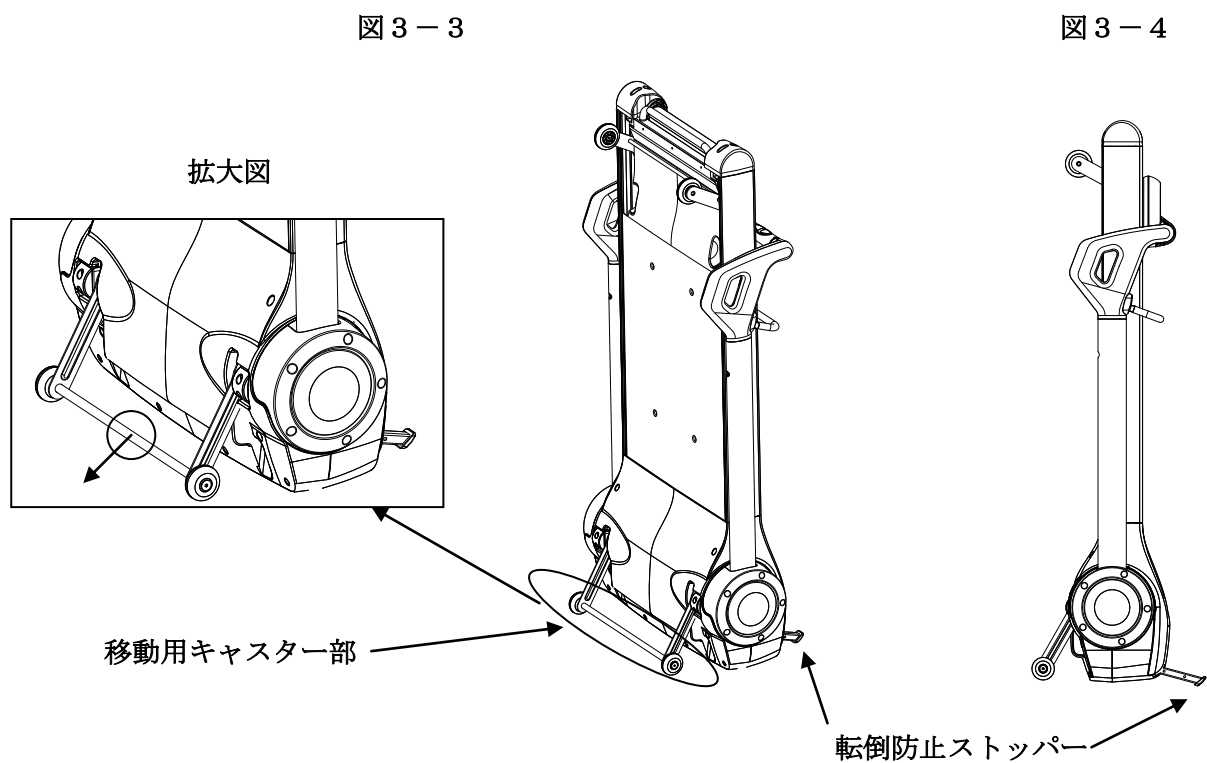
角度調節部

２　メーターを本機側（図２矢印方向）に寝かせて下さい。（図２参照）

図２

３　エンドグリップを両手でしっかりと握り、本機を引き上げつつ立ち上げて下さい。
（図３－１・３－２参照）

※　万一立ち上げた際に、移動用キャスター部が十分に手前側に開かない場合は、キャスター部中央のパイプ（拡大図〇印部）に片足のつま先を下側から引っ掛け、手前側（拡大図矢印方向）に引き出して下さい。
（図３－３・３－４参照）

※　転倒防止ストッパーは必ずしも全ての震動や接触に対し有効のものではありません。

**折りたたみ解除方法**

キャスター部中央のパイプ（拡大図〇印部）に片足のつま先を上側から添えながら、両手でエンドグリップをしっかりと持ち、ゆっくりと本機を床面に寝かせ、７・８ページの手順にて解除して下さい。

# 本機移動方法

## 移動

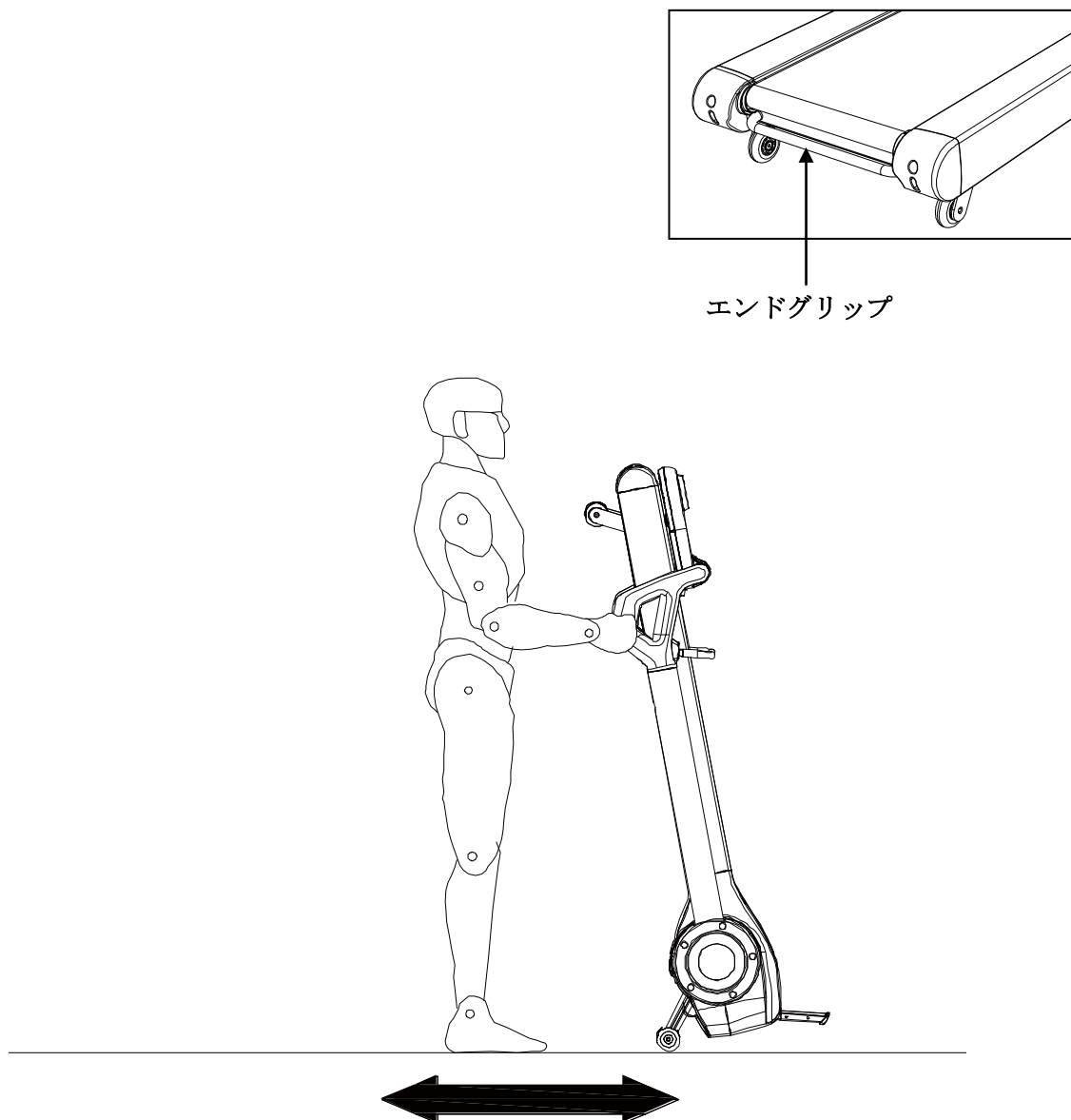
本機は折りたたんだ状態を傾けることで、前後移動することが出来ます。

**移動方法**

１　９ページを参考に、安全にハンドル支柱部全体を折りたたんで下さい。

２　エンドグリップを両手でしっかりと握りながら本機を傾け、移動用キャスターにてゆっくりと前後に移動して下さい。（下図参照）

**※　移動用キャスターにて床面、カーペット等に傷、汚れ等々が付く可能性がありますので、移動の際には十分ご注意下さい。**

図

エンドグリップ

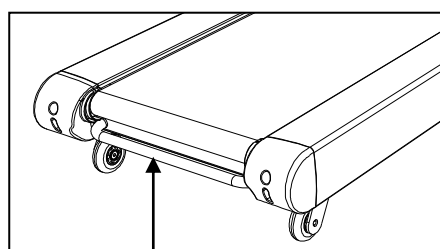
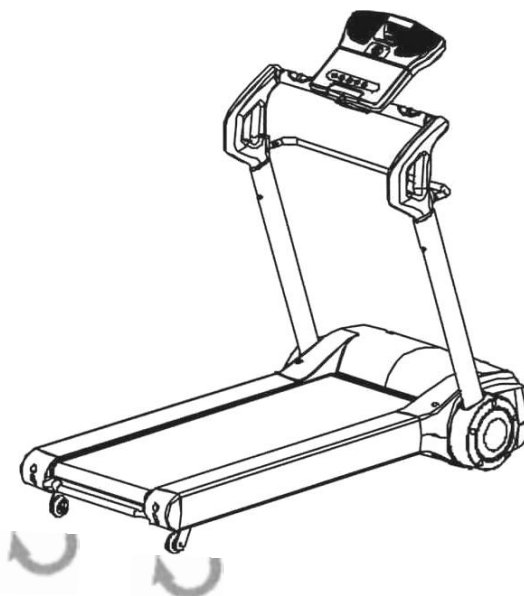
# 角度調整方法

本機は平坦（傾斜角度：０度）と上り坂（最大傾斜角度：約３．５度）の２つ角度を変えて運動することが出来ます。

**角度を上げたい場合**

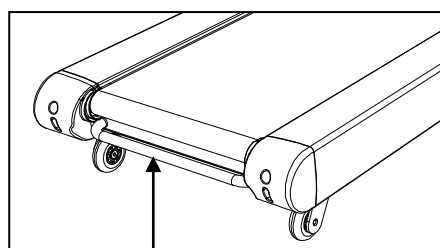
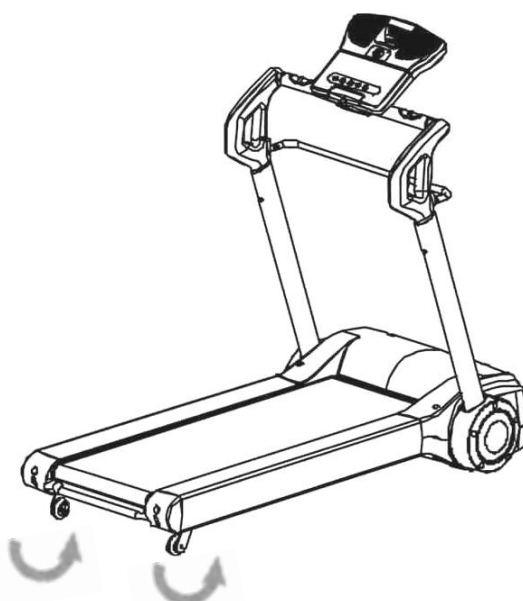
エンドグリップをしっかりと持ち、本機を軽く持ち上げながら角度調整部を下図矢印方向へ完全に引き出して下さい。（下図参照）

**※　本機を持ち上げる際、周辺に人（特にお子様）や障害物が無い事をご確認下さい。又、手足等々を挟まれないよう十分ご注意下さい。**

**図**

**角度を下げたい場合**

エンドグリップをしっかりと持ち、本機を軽く持ち上げながら角度調整部を下図矢印方向へ完全に収納して下さい。（下図参照）

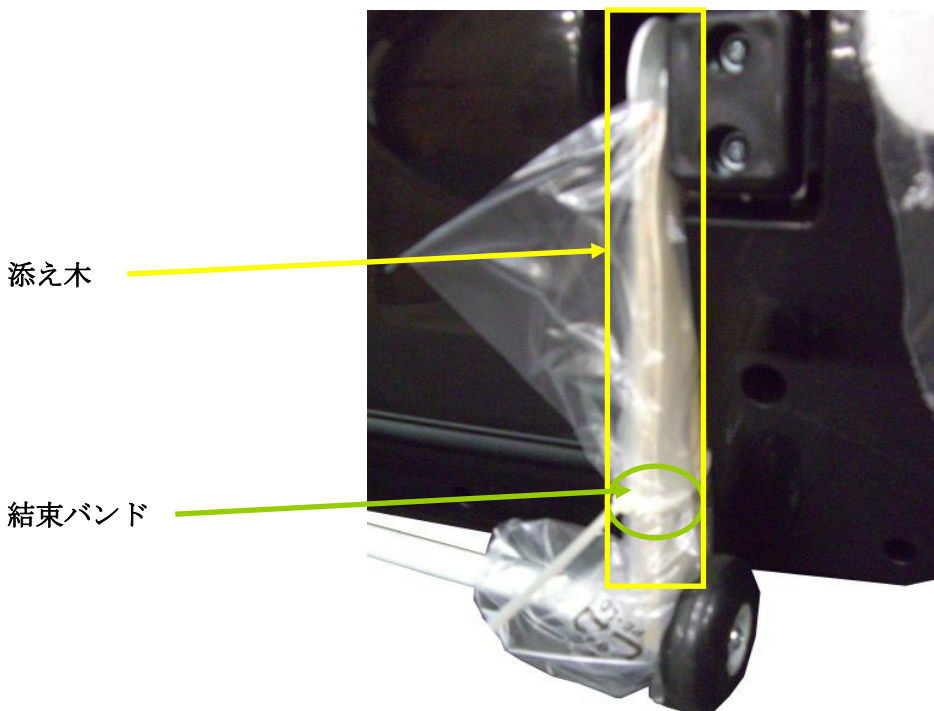
**※　本機を持ち上げる際、周辺に人（特にお子様）や障害物が無い事をご確認下さい。又、手足等々を挟まれないよう十分ご注意下さい。**

**図**

# 梱包材除去方法

下図の様に結束バンドと添え木にて移動用キャスター保護を行っております。
安全に取り外す方法は以下の通りとなります。（下図参照。）
**※　この時作業は２人で行って下さい。**

作業前にご用意頂く物　：　ハサミ・軍手

① ユーザーマニュアル6ページのセットアップ手順3までお進み下さい。
② ユーザーマニュアル10ページの折りたたみ方法と折りたたみ解除方法の手順3を参考に本機を立ち上げて下さい。
**※　この時移動用キャスターが手前に開く場合がありますので手を挟み込まれない様ご注意下さい。**
③ 1人は梱包材除去中本機が倒れない様支えて下さい。
④ もう1人は移動用キャスターに取り付けられている結束バンドをハサミで切り、添え木を取り除いて下さい。
**※　この時移動用キャスターが手前に開く場合がありますので手を挟み込まれない様ご注意下さい。**
⑤ 移動用キャスターが手前に開いている場合は、本機を若干奥へ倒し足で移動用キャスターを奥に収納し押さえつつ、安全に床までお戻し下さい。

**図**

## *仕様*

品名. . .　トレッドミル
品番. . .　joule－music（ジュールミュージック）
材質構造. . .　スチールパイプ／ABS 樹脂／ウレタン
メーター. . .　ABS 樹脂
表示方式. . .　液晶パネル
表示. . .　時間・距離・カロリー・心拍数・速度・プログラム
脈拍検知方式. . .　グリップ式
重量／寸法. . .　61kg　幅 80×奥行 161×高 131 cm
使用用途. . .　歩行・走行用
傾斜角度調整. . .　手動式
駆動形式. . .　電動式
電源. . .　AC100V　50～60HZ
消費電力. . .　1000W
コードの長さ. . .　４m
ベルト支持構造. . .　摩擦式
ベルト幅長さ. . .　40×120cm
ローラー. . .　2 本
ベルト. . .　PVC
モーター. . .　2.5 馬力

fitcrew

# トレッドミル

ジュール　ミュージック

# Joule－music

# 運用マニュアル

◎　ご使用前にこのマニュアルを最後までお読み頂き、内容をよく理解されてから正しくご使用下さい。
◎　この説明書は手近なところに大切に保管して下さい。
◎　ご不明な点がある場合その都度読み直して頂き、正しくご使用下さい。
◎　本機は家庭用です。

# 目次

## 起動から終了までの流れ



## トレーニングプログラム



## 保守・運用



## 故障かなと思ったら

# 起動から終了までの流れ

**警　告**

**電源コードは壁などのコンセントへ直接､接続して下さい｡延長コードを使用されますと、低電圧状態を引き起こし、速度調節の制御が出来なくなる恐れがあります。絶対に使用しないで下さい。**

## 起動方法

１　本機を折りたたんでいる状態なら、安全を確保しつつ折りたたみを解除し、運動できる状態にして下さい。

２　部品・工具図の電源コードを本体にある電源コード差込口に奥までしっかりと差込んで下さい。

３　電源コードを延長コード等、中継させるものを間に入れずに直接コンセントに差込んで下さい。

４　電源スイッチを入れて下さい。尚、電源が入ると電源スイッチが点灯します。

**※　電源 ON はスイッチをー側に OFF の場合は〇側に入れて下さい。**

５　ベルト脇の左右サイドレール中央部に乗り、コンピューター中央下部にある差込口に安全ピンを『カッチ！』と音がするまで深く差込んで下さい。

６　安全ピンより伸びている紐の先端にあるクリップを衣服に付け、紐がたるみ過ぎない様結ぶなどして調節して下さい。（スピードについていけない時など紐のたるみがなくなり、安全ピンが抜ける事により、ベルトが自動的に止まり、全ての作動が停止します。）

７　運動目的に合わせコンピューターの操作方法を参考に設定し、運動を始めて下さい。

## 心拍数表示

運動中、ハンドルにあるハンドルセンサーを両手で握ることにより表示画面に心拍数が表示されます。
握っても表示されない場合は、手をこすり合わせてから再度握って下さい。
尚、脈拍を目標とした運動方法は、運動中の脈拍のページをご参考下さい。

## 終了方法

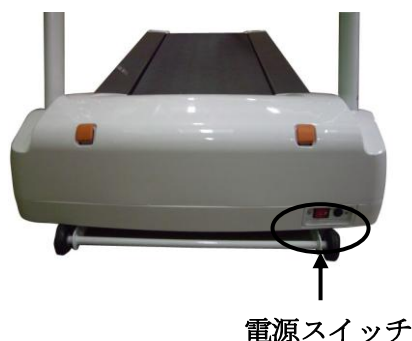
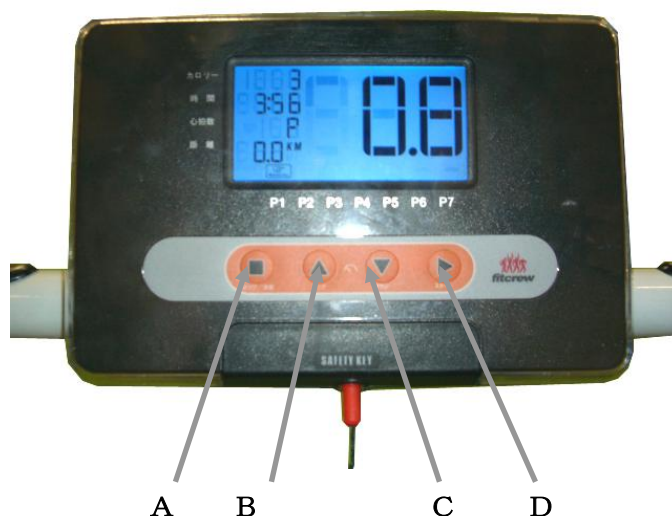
１　目標運動終了もしくは運動を終了する場合、まず安全に左右サイドレール中央部に乗って下さい。

２　ベルトが停止していない場合、ストップ／決定ボタンを２回押して下さい。

※　安全ピンを完全に引き抜くことでも本機を停止することが出来ます。

３　安全に本機より降り、電源スイッチを切りコンセントから電源コードを抜いて下さい。

**電源コード挿し込み口**

**電源スイッチ**

# コンピューターパネル内ボタン名称

A　ストップ／決定ボタン　STOP ■

B　アップボタン　▲

C　ダウンボタン　▼

D　スタートボタン　START ▶

※　コンピューターパネル写真は海外使用の参考図です。

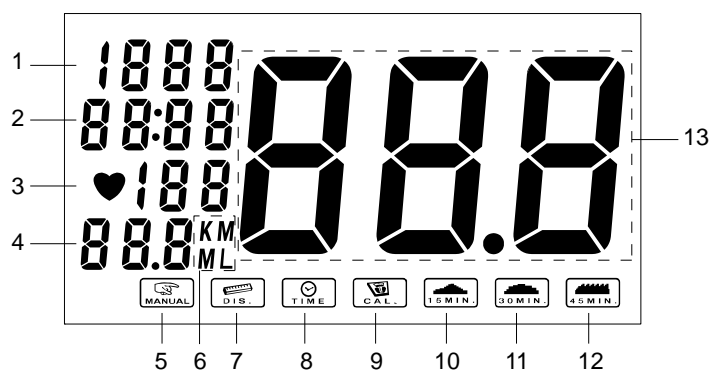
※　画面表示自動消灯機能（オートオフ機能）

本機が一時停止もしくは完全に停止後何も操作がなされない場合、約５分後に表示画面が消灯します。

解除方法：コンピューターパネル内のいずれかのボタンを押すことにより画面が表示されます。

# 表示画面

表示画面区分表

1　2　3　4　13
KM ML
MANUAL　DIS.　TIME　CAL.　15MIN.　30MIN.　45MIN.
5　6　7　8　9　10　11　12

1.　カロリー表示部　　2.　時間表示部　　3.　心拍表示部　　4.　距離表示部

5.　Ｐ1 表示部　　6.　距離単位表示部（計量法で定められた“km”のみの表示となります。）

7.　Ｐ2 表示部　　8.　Ｐ3 表示部　　9.　Ｐ4 表示部　　10　Ｐ5 表示部

11　Ｐ6 表示部　　12　Ｐ7 表示部　　13　メイン表示部

# トレーニングプログラム

**本機には７つのプログラムがあります。**

**●　Ｐ１　マニュアルプログラム（クイックスタートプログラム）**

このプログラムは目標とするものを設定せずに運動頂くものです。ご購入直後本機に慣れていない時期には本プログラムの御使用をお勧めします。

１　アップボタンもしくは、ダウンボタンを押して数値を増減させメイン表示部に“Ｐ１”を表示させて下さい。
２　ストップ／決定ボタンを１回押して下さい。
３　スタートボタンを押して下さい。ベルトが０．８㎞／ｈで動き出します。
４　アップボタンでスピードを上げ、ダウンボタンでスピード下げることが出来ます。
５　本機を一時停止する場合はストップ／決定ボタンを１回押して下さい。
７　一時停止後再びストップ／決定ボタンを１回押すことでプログラムＰ１は解除され、メイン表示部に“Ｐ１”が点滅し、他のプログラムを選択することが出来ます。

※　スピードは0.8㎞／ｈ～14㎞／ｈの間で増減可能です。

**●　Ｐ２　目標距離設定プログラム**

このプログラムは、目標距離を設定し、運動して頂くものです。設定した距離よりカウントダウンで表示され、終了すると自動的に停止します。

１　アップボタンもしくは、ダウンボタンを押して数値を増減させメイン表示部に“Ｐ２”を表示させて下さい。
２　ストップ／決定ボタンを１回押して下さい。メイン表示部の“Ｐ２”の点滅が止まり距離表示部に“０．０”が点滅している事を確認して下さい。
３　アップボタンもしくは、ダウンボタンを押して数値を増減させ、目標距離を表示させて下さい。
４　ストップ／決定ボタンを押して下さい。
５　スタートボタンを押して下さい。ベルトが０．８㎞／ｈで動き出します。
６　アップボタンでスピードを上げ・ダウンボタンでスピード下げることが出来ます。
７　本機を一時停止する場合はストップ／決定ボタンを１回押して下さい。
９　一時停止後再びストップ／決定ボタンを１回押すことでプログラムＰ２は解除され、メイン表示部に“Ｐ２”が点滅し、他のプログラムを選択することが出来ます。

※　スピードは0.8㎞／ｈ～14㎞／ｈの間で増減可能です。
※　目標距離設定は０．１（１００㍍）～９９．９（９９．９㌔）までとなっています。
尚、目標距離は０．１㌔（１００㍍）単位での設定となります。

● Ｐ３目標時間設定プログラム

このプログラムは、目標時間を設定し、運動して頂くものです。設定した時間よりカウントダウンで表示され、終了すると自動的に停止します。

１　アップボタンもしくは、ダウンボタンを押して数値を増減させメイン表示部に“P３”を表示させて下さい。

２　ストップ／決定ボタンを１回押して下さい。メイン表示部の“Ｐ３”の点滅が止まり時間表示部に“００：００”が点滅している事を確認して下さい。

３　アップボタンもしくは、ダウンボタンを押して数値を増減させ、目標時間を表示させて下さい。

４　ストップ／決定ボタンを押して下さい。

５　スタートを押して下さい。ベルトが０．８㎞／ｈで動き出します。

６　アップボタンでスピードを上げ・ダウンボタンでスピード下げることが出来ます。

７　本機を一時停止する場合はストップ／決定ボタンを１回押して下さい。

８　一時停止後再びストップ／決定ボタンを１回押すことでプログラムＰ３は解除され、メイン表示部に“P３”が点滅し、他のプログラムを選択することが出来ます。

※　スピードは0.8㎞／ｈ～14㎞／ｈの間で増減可能です。

※　目標時間設定は１：00（１分）～99：00（９９分）までとなっています。

尚、設定時間は１分単位での設定となり秒単位では設定出来ません。

● Ｐ４　目標消費カロリー設定プログラム

このプログラムは、目標消費カロリーを設定し、運動して頂くものです。設定した消費カロリーよりカウントダウンで表示され、終了すると自動的に停止します。

１　アップボタンもしくは、ダウンボタンを押して数値を増減させメイン表示部に“P４”を表示させて下さい。

２　ストップ／決定ボタンを１回押して下さい。メイン表示部の“Ｐ４”の点滅が止まりカロリー表示部に“0”が点滅している事を確認して下さい。

３　アップボタンもしくは、ダウンボタンを押して数値を増減させ、目標消費カロリーを表示させて下さい。

４　ストップ／決定ボタンボタンを押して下さい。

５　スタートボタンを押して下さい。ベルトが０．８㎞／ｈで動き出します。

６　アップボタンでスピードを上げ・ダウンボタンでスピード下げることが出来ます。

７　本機を一時停止する場合はストップ／決定ボタンを１回押して下さい。

８　一時停止後再びストップ／決定ボタンを１回押すことでプログラムＰ４は解除され、メイン表示部に“P４”が点滅し、他のプログラムを選択することが出来ます。

※　スピードは0.8㎞／ｈ～14㎞／ｈの間で増減可能です。

※　目標消費カロリー設定は１（１㌔㌍）～１９９９（９９９㌔㌍）までとなっています。

尚、目標消費カロリーは１㌔㌍単位での設定となります。

●　Ｐ５　１５分プログラム

このプログラムは毎回同じ１５分間の運動を目的とし、時間経過でレベルごとに速度が変化するものです。本機スピード変化に慣れた方の御使用をお勧めします。１５分経過すると自動的に停止します。

**注意：本プログラム使用中でもスピードの上げ下げは出来ますが、１分単位でプログラムされているスピードに戻りますので急なスピード変化が生じます。転倒などの事故の原因となりますので、設定されているスピードをお勧めします。以上のことによりこのプログラムではスピードの増減方法についての記載をしていません。**

１　アップボタンもしくは、ダウンボタンを押して数値を増減させメイン表示部に“Ｐ５”を表示させて下さい。

２　ストップ／決定ボタンを１回押して下さい。

３　カロリー表示部にＬ１が表示されていることを確認して、ご希望の速度変化レベルをアップボタンもしくは、ダウンボタンを押して表示させ、ストップ／決定ボタンを押して決定して下さい。

※　速度変化レベルは、最小レベルＬ１（レベル内で緩やかなスピード変化）＜最大レベルＬ５（レベル内で激しいスピード変化）です。

４　スタートボタンを押して下さい。

５　本機を一時停止する場合はストップ／決定ボタンを１回押して下さい。

６　一時停止後再びストップ／決定ボタンを１回押すことでプログラムＰ５は解除され、メイン表示部に“Ｐ５”が点滅し、他のプログラムを選択することが出来ます。

| **L1** | 0 分-1 分 | 1 分-3 分 | 3 分-5 分 | 5 分-6 分 | 6 分-7 分 | 7 分-8 分 | 8 分-9 分 | 9 分-10 分 | 10 分-11 分 | 11 分-12 分 | 12 分-13 分 | 13 分-15 分 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 0.8 | 3.2 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 8 | 8.8 | 8 | 6.4 | 4.8 | 3.2 | 1.6 |
| **L2** | 0 分-1 分 | 1 分-3 分 | 3 分-5 分 | 5 分-6 分 | 6 分-7 分 | 7 分-8 分 | 8 分-9 分 | 9 分-10 分 | 10 分-11 分 | 11 分-12 分 | 12 分-13 分 | 13 分-15 分 |
| | 0.8 | 4 | 5.6 | 7.2 | 8 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 7.2 | 5.6 | 4 | 1.6 |
| **L3** | 0 分-1 分 | 1 分-3 分 | 3 分-5 分 | 5 分-6 分 | 6 分-7 分 | 7 分-8 分 | 8 分-9 分 | 9 分-10 分 | 10 分-11 分 | 11 分-12 分 | 12 分-13 分 | 13 分-15 分 |
| | 0.8 | 4.8 | 6.4 | 8 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 9.6 | 8 | 6.4 | 4.8 | 1.6 |
| **L4** | 0 分-1 分 | 1 分-3 分 | 3 分-5 分 | 5 分-6 分 | 6 分-7 分 | 7 分-8 分 | 8 分-9 分 | 9 分-10 分 | 10 分-11 分 | 11 分-12 分 | 12 分-13 分 | 13 分-15 分 |
| | 0.8 | 5.6 | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 8.8 | 7.2 | 5.6 | 1.6 |
| **L5** | 0 分-1 分 | 1 分-3 分 | 3 分-5 分 | 5 分-6 分 | 6 分-7 分 | 7 分-8 分 | 8 分-9 分 | 9 分-10 分 | 10 分-11 分 | 11 分-12 分 | 12 分-13 分 | 13 分-15 分 |
| | 0.8 | 6.4 | 8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 12 | 11.2 | 9.6 | 8 | 6.4 | 1.6 |

●　Ｐ６　３０分プログラム

このプログラムは毎回同じ３０分間の運動を目的とし、時間経過でレベルごとに速度が変化するものです。本機スピード変化に慣れた方の御使用をお勧めします。３０分経過すると自動的に停止します。

**注意：本プログラム使用中でもスピードの上げ下げは出来ますが、１分単位でプログラムされているスピードに戻りますので急なスピード変化が生じます。転倒などの事故の原因となりますので、設定されているスピードをお勧めします。以上のことによりこのプログラムではスピードの増減方法についての記載をしていません。**

１　アップボタンもしくは、ダウンボタンを押して数値を増減させメイン表示部に“Ｐ６”を表示させて下さい。

２　ストップ／決定ボタンを１回押して下さい。

３　カロリー表示部にＬ１が表示されていることを確認して、ご希望の速度変化レベルをアップボタンもしくは、ダウンボタンを押して表示させ、ストップ／決定ボタンを押して決定して下さい。

※　速度変化レベルは、最小レベルＬ１（レベル内で緩やかなスピード変化）＜最大レベルＬ５（レベル内で激しいスピード変化）です。

４　スタートボタンを押して下さい。

５　本機を一時停止する場合はストップ／決定ボタンを１回押して下さい。

６　一時停止後再びストップ／決定ボタンを１回押すことでプログラムＰ６は解除され、メイン表示部に“Ｐ６”が点滅し、他のプログラムを選択することが出来ます。

| L1 | 0 分-1 分 | 1 分-3 分 | 3 分-7 分 | 7 分-11 分 | 11 分-18 分 | 18 分-25 分 | 25 分-29 分 | 29 分-30 分 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 0.8 | 3.2 | 6.4 | 8 | 8.8 | 6.4 | 4.8 | 1.6 |
| L2 | 0 分-1 分 | 1 分-3 分 | 3 分-7 分 | 7 分-11 分 | 11 分-18 分 | 18 分-25 分 | 25 分-29 分 | 29 分-30 分 |
| | 0.8 | 4 | 7.2 | 8.2 | 9.6 | 7.2 | 5.6 | 1.6 |
| L3 | 0 分-1 分 | 1 分-3 分 | 3 分-7 分 | 7 分-11 分 | 11 分-18 分 | 18 分-25 分 | 25 分-29 分 | 29 分-30 分 |
| | 0.8 | 4.8 | 8 | 9.6 | 10.4 | 8 | 6.4 | 1.6 |
| L4 | 0 分-1 分 | 1 分-3 分 | 3 分-7 分 | 7 分-11 分 | 11 分-18 分 | 18 分-25 分 | 25 分-29 分 | 29 分-30 分 |
| | 0.8 | 5.6 | 8.8 | 10.4 | 11.2 | 8.8 | 7.2 | 1.6 |
| L5 | 0 分-1 分 | 1 分-3 分 | 3 分-7 分 | 7 分-11 分 | 11 分-18 分 | 18 分-25 分 | 25 分-29 分 | 29 分-30 分 |
| | 0.8 | 6.4 | 9.6 | 11.2 | 12 | 9.6 | 8 | 1.6 |

● Ｐ７　４５分プログラム

このプログラムは毎回同じ４５分間の運動を目的とし、時間経過ごとに速度が変化するものです。速度の変化状況はグラフ図形３をご参考下さい。４５分の間に時速が１．６㎞／ｈ～９．６㎞／ｈまで変化しますので本機の中速スピードに慣れた方の御使用をお勧めします。４５分経過すると自動的に停止します。

**注意：本プログラム使用中でもスピードの上げ下げは出来ますが、１分単位でプログラムされているスピードに戻りますので急なスピード変化が生じます。転倒などの事故の原因となりますので、設定されているスピードをお勧めします。以上のことによりこのプログラムではスピードの増減方法についての記載をしていません。**

１　アップボタンもしくは、ダウンボタンを押して数値を増減させメイン表示部に“Ｐ７”を表示させて下さい。

２　ストップ／決定ボタンを１回押して下さい。

３　カロリー表示部にＬ１が表示されていることを確認して、ご希望の速度変化レベルをアップボタンもしくは、ダウンボタンを押して表示させ、ストップ／決定ボタンを押して決定して下さい。

※　速度変化レベルは、最小レベルＬ１（レベル内で緩やかなスピード変化）＜最大レベルＬ５（レベル内で激しいスピード変化）です。

４　スタートボタンを押して下さい。

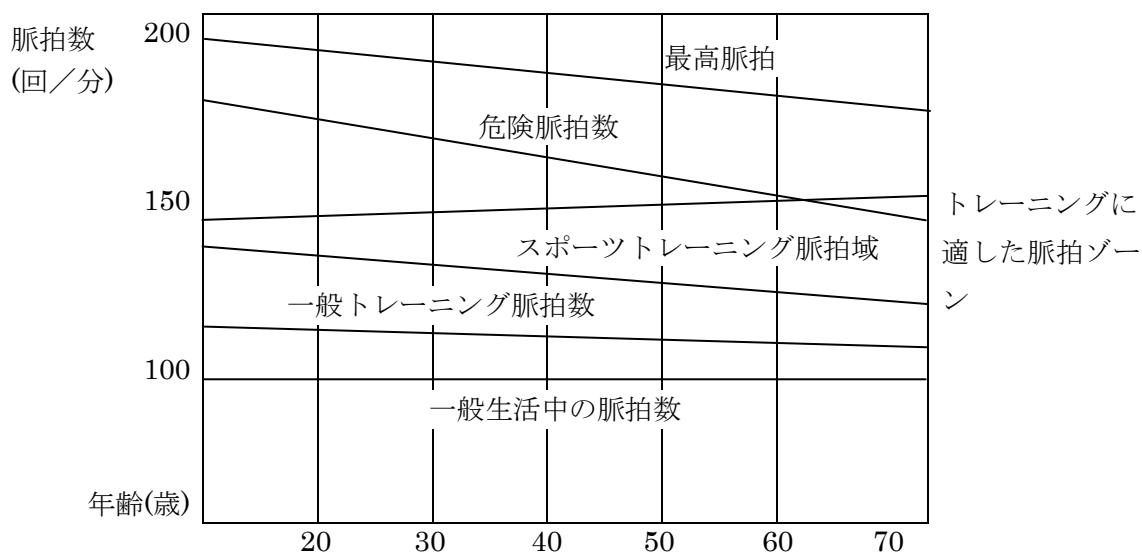
５　本機を一時停止する場合はストップ／決定ボタンを１回押して下さい。

６　一時停止後再びストップ／決定ボタンを１回押すことでプログラムＰ７は解除され、メイン表示部に“Ｐ７”が点滅し、他のプログラムを選択することが出来ます。

| L1 | 0 分-1 分 | 1 分-3 分 | 3 分-7 分 | 7 分-10 分 | 10 分-14 分 | 14 分-16 分 | 16 分-17 分 | 17 分-21 分 | 21 分-22 分 | 22 分-24 分 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  | 1.6 | 3.2 | 6.4 | 8.8 | 6.4 | 8 | 8.8 | 6.4 | 8 | 8.8 |
|  | 24 分-28 分 | 28 分-29 分 | 29 分-31 分 | 31 分-35 分 | 35 分-36 分 | 36 分-38 分 | 38 分-42 分 | 42 分-43 分 | 43 分-44 分 | 44 分-45 分 |
|  | 6.4 | 8 | 8.8 | 6.4 | 8 | 8.8 | 6.4 | 8 | 8.8 | 3.2 |
| L2 | 0 分-1 分 | 1 分-3 分 | 3 分-7 分 | 7 分-10 分 | 10 分-14 分 | 14 分-16 分 | 16 分-17 分 | 17 分-21 分 | 21 分-22 分 | 22 分-24 分 |
|  | 1.6 | 4 | 7.2 | 9.6 | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 7.2 | 8.8 | 9.6 |
|  | 24 分-28 分 | 28 分-29 分 | 29 分-31 分 | 31 分-35 分 | 35 分-36 分 | 36 分-38 分 | 38 分-42 分 | 42 分-43 分 | 43 分-44 分 | 44 分-45 分 |
|  | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 3.2 |
| L3 | 0 分-1 分 | 1 分-3 分 | 3 分-7 分 | 7 分-10 分 | 10 分-14 分 | 14 分-16 分 | 16 分-17 分 | 17 分-21 分 | 21 分-22 分 | 22 分-24 分 |
|  | 1.6 | 4.8 | 8 | 10.4 | 8 | 9.6 | 10.4 | 8 | 9.6 | 10.4 |
|  | 24 分-28 分 | 28 分-29 分 | 29 分-31 分 | 31 分-35 分 | 35 分-36 分 | 36 分-38 分 | 38 分-42 分 | 42 分-43 分 | 43 分-44 分 | 44 分-45 分 |
|  | 8 | 9.6 | 10.4 | 8 | 9.6 | 10.4 | 8 | 9.6 | 10.4 | 3.2 |
| L4 | 0 分-1 分 | 1 分-3 分 | 3 分-7 分 | 7 分-10 分 | 10 分-14 分 | 14 分-16 分 | 16 分-17 分 | 17 分-21 分 | 21 分-22 分 | 22 分-24 分 |
|  | 1.6 | 5.6 | 8.8 | 11.2 | 8.8 | 10.4 | 11.2 | 8.8 | 10.4 | 11.2 |
|  | 24 分-28 分 | 28 分-29 分 | 29 分-31 分 | 31 分-35 分 | 35 分-36 分 | 36 分-38 分 | 38 分-42 分 | 42 分-43 分 | 43 分-44 分 | 44 分-45 分 |
|  | 8.8 | 10.4 | 11.2 | 8.8 | 10.4 | 11.2 | 8.8 | 10.4 | 11.2 | 3.2 |
| L5 | 0 分-1 分 | 1 分-3 分 | 3 分-7 分 | 7 分-10 分 | 10 分-14 分 | 14 分-16 分 | 16 分-17 分 | 17 分-21 分 | 21 分-22 分 | 22 分-24 分 |
|  | 1.6 | 6.4 | 9.6 | 12 | 9.6 | 11.2 | 12 | 9.6 | 11.2 | 12 |
|  | 24 分-28 分 | 28 分-29 分 | 29 分-31 分 | 31 分-35 分 | 35 分-36 分 | 36 分-38 分 | 38 分-42 分 | 42 分-43 分 | 43 分-44 分 | 44 分-45 分 |
|  | 9.6 | 11.2 | 12 | 9.6 | 11.2 | 12 | 9.6 | 11.2 | 12 | 3.2 |

## 運動中の脈拍

■ トレーニング中にめまいや吐き気が生じた場合や､運動が非常にきつく感じた場合､無理をしないで直ちに運動を中止してください。

### 拍脈から見た運動の目標域

運動を始めてから 15 分位は体内のグリコーゲンをエネルギーとして運動し、それ以後は体の脂肪を燃焼させエネルギーに変換し、運動をします。従って、減量には 15 分以上の運動が大切です。

| | 10 才 | 15 才 | 20 才 | 25 才 | 30 才 | 35 才 | 40 才 | 45 才 | 50 才 | 55 才 | 60 才 | 65 才 | 70 才 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ① | 133 | 132 | 130 | 129 | 127 | 126 | 124 | 123 | 122 | 120 | 119 | 117 | 116 |
| ② | 146 | 144 | 142 | 140 | 138 | 137 | 135 | 133 | 132 | 130 | 128 | 126 | 125 |
| ③ | 158 | 156 | 154 | 152 | 150 | 148 | 146 | 144 | 142 | 140 | 138 | 136 | 134 |

① ニコニコトレーニング
一般の人がトレーニングをするうえで、最も効果的括標準的な脈拍です。
② ややハードなトレーニング
体力をつけたい方はこのレベルの脈拍数で挑戦してください。飛ばしすぎないよう、マイペースで無理のないトレーニングをしてください。
③ スポーツトレーニング
比較的、動きの激しいスポーツ選手に適した脈拍数値です。個人差がありますので、あくまでも自分に合ったトレーニングをしてください。

# 保守・運用

**保守・運用に係わるページは保守・運用参考図をご参考下さい。**

**※注意　メンテナンス（ベルト調整・清掃等）を行う際は下記メンテナンス方法以外で行うことでベルトに手や衣類が巻き込まれる危険があります。**

**※注意　必ず電源コードを抜いてから行って下さい。**

## ウォーキングベルトの調整

本機はウォーキングベルト（以下：ベルト）を前後のローラーで引き合い、張りを持たせることで円滑な走行をさせています。

ベルトの張りの目安はベルト中ほどの左右どちらか片方の端をつまみ上げ､約５㎝持ち上がる状態です。

ベルト調整には六角レンチをご使用下さい。

**ベルトが５㎝以上持ち上がる場合（使用中ベルトが止まってしまう／滑ってしまう）**

１　右調整ネジに六角レンチを差込右回しで９０度回して下さい。

２　左調整ネジに六角レンチを差込右回しで９０度回して下さい。

３　ベルト中ほどの左右どちらか片方の端をつまみ上げ、約５㎝持ち上がる状態に調節できたか確認して下さい。

４　まだベルトが５㎝以上持ち上がる場合は上記１～３までの手順を繰り返し調節して下さい。

**ベルトが５㎝持ち上がらない場合（ベルトが左右に寄っていないが音がする）**

１　右調整ネジに六角レンチを差込左回しで９０度回して下さい。

２　左調整ネジに六角レンチを差込左回しで９０度回して下さい。

３　ベルト中ほどの左右どちらか片方の端をつまみ上げ、約５㎝持ち上がる状態に調節できたか確認して下さい。

４　まだベルトが５㎝以下である場合は上記１～３までの手順を繰り返し調節して下さい。

**ベルトが右に寄っている場合**

１　右調整ネジに六角レンチを差込ベルトの寄りに応じて右回しで約４５～１８０度回して下さい。

２　本機を起動させマニュアルプログラム（Ｐ１）でスタートをし、スピードを“５．０㎞／ｈ”まで上げて下さい。

３　ベルトが徐々に左に寄ってきていることを確認して下さい。

４　まだベルトが右によっている場合は電源コードをコンセントから抜き、１～３までの手順を繰り返し調節して下さい。

**ベルトが左に寄っている場合**

１　左調整ネジに六角レンチを差込ベルトの寄りに応じて右回しで約４５～１８０度回して下さい。

２　本機を起動させマニュアルプログラム（Ｐ１）でスタートをし、スピードを“５．０㎞／ｈ”まで上げて下さい。

３　ベルトが徐々に右に寄ってきていることを確認して下さい。

４　まだベルトが左によっている場合は電源コードをコンセントから抜き、１～３までの手順を繰り返し調節して下さい。

# 潤滑剤（シリコンスプレー）の使用

本製品のウォーキングボード（以下：ボード）には工場出荷時に潤滑剤が塗布されていますが、ご購入後の時間経過やご使用頻度に伴いベルトの裏側やボード上に埃が溜まる等の原因で摩擦が増大し、ベルトの消耗が激しくなり、モーターの寿命が短くなるなどの現象がおき、本来の性能を維持できなくなりますので定期的に清掃と潤滑剤の噴霧が必要となります。

## 潤滑剤使用の目安

**ご購入後の初期段階の噴霧目安**

・ご使用時間約１００時間もしくは、ご購入後約３ヶ月の経過に伴い工場出荷時の潤滑剤の効果が徐々に無くなってきますので、市販のシリコンスプレーをホームセンター等でご購入頂き噴霧下さい。

**上記以後の噴霧目安**

・　２週間以上ご使用のない場合は、必ず噴霧して下さい。
・　月間１５時間以内のご使用の場合は、１ヶ月に１度噴霧して下さい。
・　月間１５時間以上のご使用の場合は、２週間に１度噴霧して下さい。

## 潤滑剤の使用方法

ベルトの中ほどの左右どちらか片側の端をつまみ上げボード全体に約２秒間噴霧して下さい。

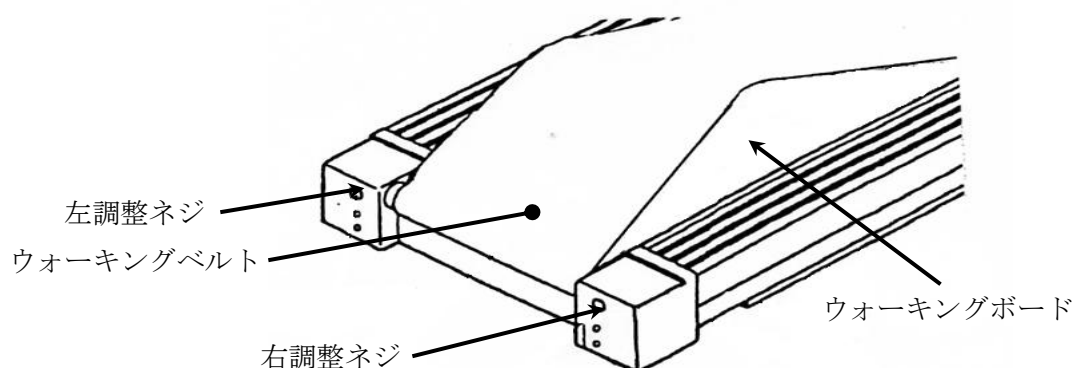
**※　注意　潤滑剤を多量に噴霧するとベルトの作動にかえって悪影響（ベルトが滑る）を与えます。**

**※　注意　CRC556 等の機械油を潤滑油代わりに使用しますとかえって滑りを悪くします。**

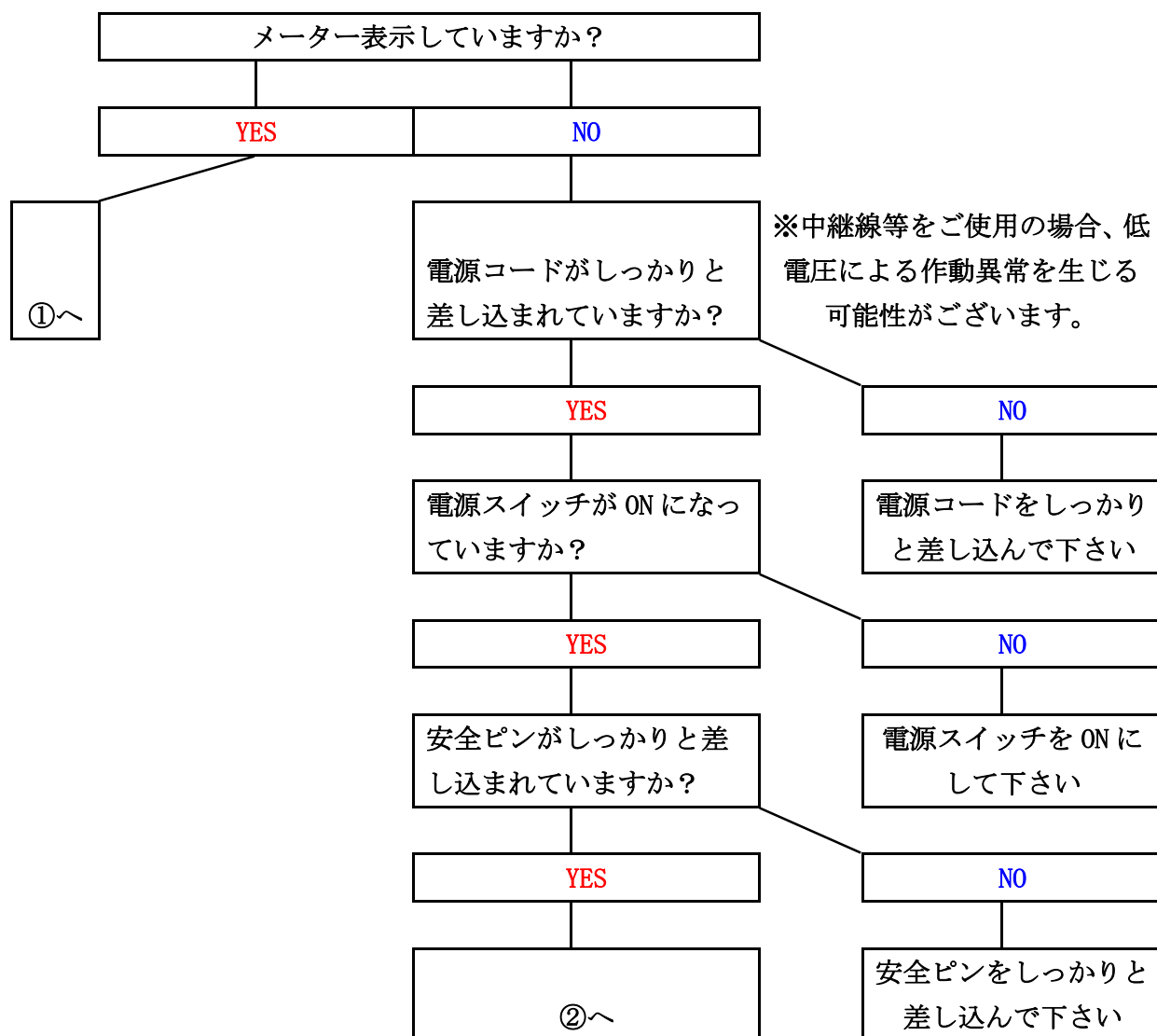
## ウォーキングボードの清掃方法

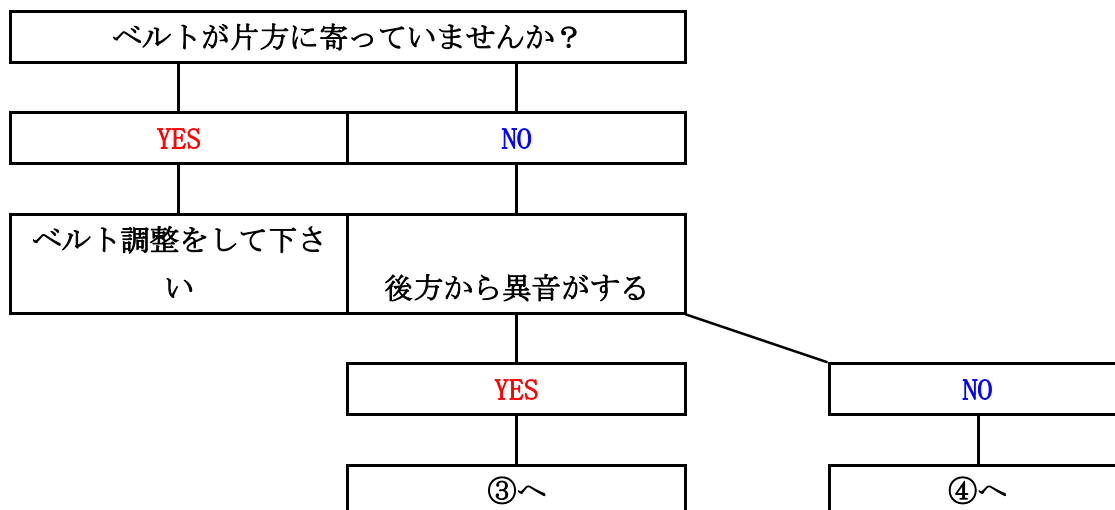
ボード上には埃が溜まり滑りが悪くなります。年１回を目安として清掃を行って下さい。

１　右調整ネジに六角レンチを差込左回しで約１８０～３６０度回して下さい。
２　左調整ネジに六角レンチを差込左回しで約１８０～３６０度回して下さい。
３　ベルトの中ほどの左右どちらか片側の端をつまみ上げボード全体に手が入るかを確認して下さい。
４　手がまだ全体まで入らない場合は上記１～３を繰り返して下さい。
５　乾いた布でボードを拭いて下さい。
６　右調整ネジに六角レンチを差込右回しで上記１までに回した分だけ回して下さい。
７　左調整ネジに六角レンチを差込右回しで上記２までに回した分だけ回して下さい。
８　潤滑剤の使用方法を参考に潤滑剤を噴霧して下さい。

**保守・運用参考図**

# 故障かなと思ったら

下記のような症状が起こった場合は、故障と判断される前に下記の点をお調べください。

## 動かない場合

①メーター基盤、もしくはモーター基盤に問題がある可能性があります。
②モーター基盤に問題がある可能性があります。
③テールローラーに問題がある可能性があります。
④ヘッドローラー、その他に問題がある可能性があります。
※上記の詳細、ご質問等々につきましては販売店、又は当社までご連絡下さい。

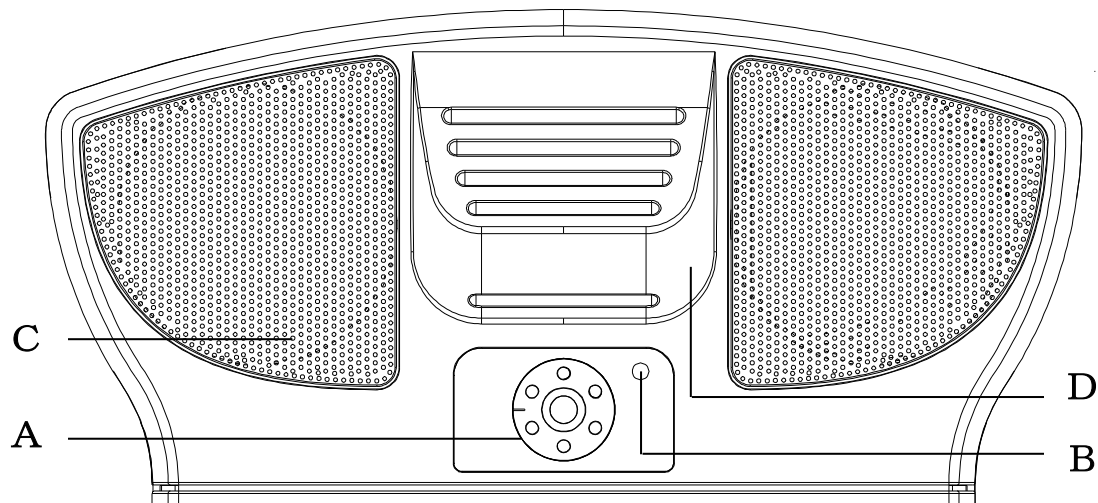
## 異音がする場合

①メーター基盤、もしくはモーター基盤に問題がある可能性があります。
②モーター基盤に問題がある可能性があります。
③テールローラーに問題がある可能性があります。
④ヘッドローラー、その他に問題がある可能性があります。
※上記の詳細、ご質問等々につきましては販売店、又は当社までご連絡下さい。

## 消耗部品について

次の部品は消耗品です。
ご希望の際はお買い上げ店、もしくはサービスセンターにて下図を参考にお求めください。

| 名称 |
| --- |
| 電源コード |
| 安全ピン |
| モーター |
| モーターベルト |
| 前ローラー |
| 前ローラーシャフト |
| 後ローラー |
| 後ローラーシャフト |
| 走行ベルト |

# ＭＰ３プレーヤー音声出力説明

音声出力部名称

| A | 音量ボリューム | B | ＭＰ３ジャックコード差込み口 |
|---|---|---|---|
| C | スピーカー | D | ＭＰ３スペース |

**起動方法**

本機通電をし、ＭＰ３ プレーヤーと本機をＭＰ３ ジャックコードを使用し接続後、接続ＭＰ３ の操作方法を参考に音楽を再生して下さい。

**使用方法**

Ａ　音量ボリューム

右に回すと音が大きくなり、左に回すと小さくなります。

Ｂ　ＭＰ３ジャックコード差込み口

ＭＰ３ジャックコードを差込んで下さい。

Ｃ　スピーカー

ＭＰ３プレーヤーで再生された音楽が流れます。

Ｄ　ＭＰ３スペース

ＭＰ３プレーヤー置き場です。

**※本機メーターのセット（倒しこみ）が足りない時や運動中の振動でこのスペースから落ちる可能性がありますのでご注意下さい。**

**終了方法**

接続ＭＰ３ の操作方法を参考に音楽を停止し、ＭＰ３ とＭＰ３ ジャックコードを本機より抜き、本機を終了して下さい。

# 保証書

※　この保証書は、以下の記載内容にて期間内に無償修理・交換を約束するものです。

(1)　通常の使用により万一欠陥が生じた場合は、当社もしくはお買上げ店までお申し出下さい。無償にて部品交換または修理・交換を致します。ただし、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障等につきまして本保証書は適用されません。

- 本機移動、落下、転倒等による本機故障、及び損傷
- 本来の使用目的以外による故障、及び損傷
- 天災、地震、水害、落雷、地変等による故障、及び損傷
- 保管上の不備による故障、及び損傷
- 不当な修理、改造を施したもの
- 設置場所及び移動の際の床面の損傷

(2)　無償修理交換期間は、ご購入日より１年です。

**(3)　本機は一般家庭用となりそれ以外でのご使用は、無償修理・交換の対象になりません。**

(4)　本保証書は再発行いたしませんので大切に保管してください。

(5)　本保証書は**日本国内のみ**有効です。

(6)　保障期間後の修理については運賃、諸費用は原則としてお客様負担となります。

(7)　本保証書は、お買上げ年月日、販売店名、販売店印が記載されていないと無効です。

**※但し、商品をお届けした際の配送伝票がある場合はその限りではありません。**

| 品　　名 | Joule（ジュール）　トレッドミル |
|---|---|
| お買上げ日 | 年　　月　　日 |
| お名前 | |
| ご住所 | |
| TEL | －　　－ |


**輸入販売元　㈱ グリーンマスター・ジャパン**

**ホームページ　http://www.greenmasterjapan.com/**

東京都大田区平和島３－４－１－43 号
TEL:　０３－５７６２－７９９２
FAX:　０３－５７６２－７９９５

受付時間
月曜日～金曜日　(祝日除く)
AM 9:00～PM 5:00


送り状を添付して下さい。